క్లుప్తంగా

జగన్నాథస్వామికి విశేష పూజలు



ప్రత్యేక అలంకరణలో జగన్నాథస్వామి

తాడేపల్లిగూడెం (టీఓసీ): పట్టణంలోని స్థానిక 26వ వార్డు జూబ్లీ రోడ్డులో జగన్నాథ, సుభద్ర నిలయంలో ఆదివారం ఆషాఢ శుద్ధ విదియ సందర్భంగా శ్రీ జగన్నాథస్వామి వారికి విశేష పూజలు జరిగాయి. నిర్వాహకులు ఎస్.విశ్వ మోహన్ రావు పర్యవేక్షించారు. స్వామివారికి అష్టోత్తర, సహస్ర నామార్చనలు, పంచామృతాభిషేకాలు జరిగాయి. అధిక సంఖ్యలో భక్తులు స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు.

డ్రెయినేజీ వ్యవస్థ లేక అవస్థలు



అత్తిలి సంతానగోపాలస్వామి ఆలయం వద్ద రోడ్డుపై చేరిన వర్షం నీరు

అత్తిలి: కురుస్తున్న వర్షాలకు అత్తిలి గ్రామంలో పలు పల్లపు ప్రాంతాల్లో వర్షం నీరు నిలవడంతో ప్రజలు అవస్థలు పడుతున్నారు. డ్రెయినేజీ వ్యవస్థ లేక వర్షం నీరు రోడ్డుపైకి చేరుతోంది. అత్తిలి సంతానగోపాలస్వామి ఆలయ సమీపంలో ఆర్అండ్బీ రహదారిపై వర్షం నీరు నిలిచిపోవడంతో ద్విచక్రవాహనదారులు అసౌకర్యానికి గురౌతున్నారు. ఈప్రాంతంలో సీసీ రోడ్డు నిర్మించినప్పటికీ, డ్రెయినేజీ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయకపోవడంతో వర్షం వస్తే నీరు నిలిచిపోతుంది. ఈ రోడ్డుమార్గంలో వెళ్లే వాహనాల నీటిలోనుంచి రాకపోకలు సాగిస్తుండటంతో ఇంటి గోడలపైకి నీరు చిమ్ముతోందని స్థానికులు వాపోతున్నారు. పల్లపు ప్రాంతంగా ఉన్న ఈ ప్రదేశంలో వర్షం నీరు బయటకు వెళ్లే విధంగా పంచాయతీ అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని ఈప్రాంత ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ఆర్య వైశ్య సంఘం అధ్యక్షుడిగా రంగా ఎన్నిక



రంగాను అభినందిస్తున్న ఆర్యవైశ్య సంఘ సభ్యులు

పాలకోడేరు: మండల ఆర్య వైశ్యసంఘం అధ్యక్షునిగా పెన్నాడ కు చెందిన అక్కింతల రంగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ఈయన పేరును సోము వెంకట్రావు ప్రతిపాదించగా, శృంగవృక్షం ఆర్య వైశ్య సంఘం అధ్యక్షుడు గ్రంధి రాజా బలపర్చగా, మిగిలిన గ్రామ సంఘాలు మద్దతు పలికాయి. ఈ సందర్భంగా రంగా మాట్లాడుతూ సంఘం అభివృద్ధికి పాటుపడతానని పేర్కొన్నారు. తనను మండల సంఘానికి అధ్యక్షునిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నందుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జిల్లా సంఘం నాయకులు కె రఘురాములు, కోడూరి కుమార్‌లు ఈ ఎన్నికను నిర్వహించారు. వివిధ గ్రామాల నుంచి సంఘం నాయకులు, సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఆలయాభివృద్ధికి విరాళం అందజేత



వడలిలో శ్రీ మండాలమ్మ ఆలయకమిటీకి విరాళం అందజేస్తున్న అత్యం మధువంశీ

పెనుగొండ: వడలి గ్రామంలో శ్రీ మండాలమ్మ ఆలయానికి గ్రామానికి చెందిన అత్యం నాగేశ్వరరావు కుమారుడు మధువంశీ ఆదివారం రూ.47,251 విరాళం అందజేశారు. మధువంశీ ఇంజినీరింగ్ పూర్తి చేసి ఇటీవలే ఉద్యోగంలో చేరారు. తన మొదటి జీతాన్ని ఆయన అమ్మవారి ఆలయానికి విరాళంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా నాగేశ్వరరావు కుటుంబాన్ని మండాలమ్మ ఆలయ కమిటీ సభ్యులు అభినందించారు. వీరి కుటుంబాన్ని ఆదర్శంగా తీసుకుని అమ్మవారి ఆలయ అభివృద్ధికి తోడ్పాటును అందజేయాలని గ్రామస్తులకు పిలుపునిచ్చారు.

వర్గీకరణ సాధనే లక్ష్యం

మొగల్తూరు: ఎస్సీ రిజర్వేషన్ ఏబీసీడీ వర్గీకరణ సాధించే వరకు మాదిగలంతా ఒకేతాటిపై ఉండాలని జిల్లా ఎమ్మార్పీఎస్ అధ్యక్షుడు కోడెల్లి వెంకట్రావు కోరారు. ఎమ్మార్పీఎస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆదివారం పేరుపాలెం సౌత్‌లో ఆ పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎమ్మార్పీఎస్ జాతీయ వ్యవస్థాపకుడు ఉసిరిపాటి బ్రహ్మయ్య మాదిగ ఆదేశాల మేరకు ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకున్నామని తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో బ్రహ్మయ్య చేపట్టిన ప్రతి కార్యక్రమంలో కలిసకట్టుగా పని చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఉల్లంపర్తి బులినర్సు మాదిగ, కారుమించి కృపాల్, కొండేటి సామ్యూల్ రాజు, లక్కువరుపు భాస్కరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గూడెం అభివృద్ధిలో వైఎస్సార్ ముద్ర

నేడు మహానేత వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి జయంతి



గూడెంలో ప్రసంగిస్తున్న దివంగత సీఎం వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి(ఫైల్)

తాడేపల్లిగూడెం: చెప్పాడంటే చేస్తాడంతే అనే పేరొందిన మహనీయుడు, దివంగత సీఎం వైఎస్.రాజశేఖరరెడ్డి. మహానేత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి పాలనా సమయంలో గూడెం అభివృద్ధి ప్రగతి పథంలో పయనించింది. 2004 నుంచి 2009 వరకు ఐదేళ్ల కాలంలో గూడెం నియోజకవర్గంలో అప్పటి ఎమ్మెల్యే కొట్టు సత్యనారాయణ సారధ్యంలో రూ.600 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు జరిగాయి. దేశంలో రెండవదైన ఉద్యానవిశ్వవిద్యాలయం వెంకట్రామన్నగూడెంలో ఏర్పాటైంది. విద్యాభివృద్ధికి ఏయు క్యాంపస్, వెటర్నరీ, పాలిటెక్నిక్ వచ్చాయి. ట్రాఫిక్ సమస్య పరిష్కారానికి పట్టణంలో రూ.35 కోట్లతో రెండవ ఫ్లైవోవర్ వంతెనను కట్టారు. రైతుల సమస్య పరిష్కారానికి గాను వీరంపాలెం, మాధవరం–కంసాలిపాలెం, అప్పారావుపేట–కోరుమామిడి వంతెనలు నిర్మించారు. ఎర్రకాల్వ వరద నివారణకు రామరాజుగట్టు, బాపన్నకోడు చెక్ డ్యామ్‌ల పునఃనిర్మాణం జరిగింది. పేదలకోసం రాజీవ్ గృహకల్ప కింద 280 ఇళ్లు, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కింద పట్టణంలో 480 ఇళ్లు కట్టారు. సదుపాయాల కల్పన జరిగింది. వైఎస్ హయాంలో జరిగిన అభివృద్ధిని స్మరణకు తెచ్చుకుంటూ ఆయనను సదా స్మరించుకుంటున్నారు.



రెండవ ఫ్లైవోవర్ వంతెన(ఫైల్)



రాజీవ్ గృహకల్ప సముదాయం (ఫైల్)

రైతులు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి



నారుమడిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరిస్తున్న మండల వ్యవసాయశాఖ అధికారి రాజేష్

అత్తిలి: నారుమడి ఏర్పాటులో రైతులు యాజమాన్య పద్ధతులు పాటించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన నారుని పొందవచ్చని మండల వ్యవసాయశాఖ అధికారి టీకే రాజేష్ చెప్పారు. మండలంలోగల పలు నారుమడులను ఆయన పరిశీలించారు. చలి ఎక్కువగా ఉండే దాళ్వా వరి సాగులో జింకులోప లక్షణాలు ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తున్నాయన్నారు. జింకు లోపాన్ని గమనిస్తే లీటరు నీటికి 2 గ్రాముల జింకు ద్రావణాన్ని పిచికారీ చేయాలన్నారు. విత్తిన 10 రోజులకు కార్బోఫ్యూరాన్ 3జీ గుళికలు సెంటు నారుమడికి 160 గ్రాముల చొప్పు న వేయాలన్నారు. వరినాట్లు వేసే సమయంలో రైతులు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలన్నారు. కాండం తొలిచే పురుగు ఆకు చివర గుడ్లు పెడుతుందని, నారు నాటే సమయంలో కొసలు విరిచి నాటాలన్నారు. దీంతో గుడ్లు నిర్మూలించి పురుగు ఉధృతి తగ్గించవచ్చన్నారు. మొత్తం భాస్వరం ఎరువును దమ్ములోనే వేయాలన్నారు. నారు తీసేసమయంలో మొక్కలు లేతాకు పచ్చగా ఉంటేనే మూన త్వరగా తిరుగుతుందని, నాలుగు నుంచి ఆరు ఆకులున్న నారును ఉపయోగించాలని చెప్పారు. ముదురునారు నాటితే దిగుబడి తగ్గుతుందని, నాటు వేసేటప్పుడు భూసారాన్ని అనుసరించి ఖరీఫ్‌లో చ. మీ.కు 33 మూనలు ఉండేటట్లు చూడాలన్నారు. నాటిన అనంతరం ప్రతి రెండు మీటర్లకు 20 సెం.మీ బాటలు తీయడం వల్ల పైరుకు గాలి, వెలుతురు బాగా సోకి, చీడపీడల ఉధృతి కొంతవరకు అదుపు చేయవచ్చన్నారు. ఎరువులు, పురుగు మందులు, కలుపు మందులు వేయడానికి, పైరు పరిస్థితిని గమనించడానికి ఈబాటలు బాగా ఉపయోగపడతాయని ఏఓ రాజేష్ వివరించారు.

నంది నాటకోత్సవాలు పాలకొల్లులో నిర్వహించాలి

పాలకొల్లు అర్బన్: పాలకొల్లులో నిర్మాణంలో బొండాడ వెంకట్రాజు గుప్త, ఎన్టీఆర్ కళాక్షేత్ర నిర్మాణం త్వరగా పూర్తి చేసి ఈ ఏడాది ఆ కళాక్షేత్రంలో నంది నాటకోత్సవాలు నిర్వహించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని కళాకారులు కోరారు. ఈ మేరకు రాష్ట్ర జల వనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడుని పట్టణ నటీ నట సంక్షేమ సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం కళాకారులు కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. పాలకొల్లులో కళాకారులకు నాటిక రిహార్సల్స్ చేసుకోవడానికి, అలాగే కళాసంస్థలు నాటిక పోటీలు నిర్వహించుకోవడానికి సరైన వేదిక లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని మంత్రికి వివరించారు. నటీనట సంక్షేమ సమాఖ్య గౌరవాధ్యక్షుడు వంగా నరసింహరావు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గుడాల హరిబాబు, ప్రధాన కార్యదర్శి తాతాబత్తుల వెంకటేశ్వరరావు, రాజా తాతయ్య, గంగా రామమోహన్ రావు, శివాల రామారావు, పుచ్చల నాగలింగేశ్వర రావు, గంటా ముత్యాల నాయుడు పాల్గొన్నారు.

అమ్మవార్ల ఆలయాల్లో భక్తుల రద్దీ



బండి ముత్యాలమ్మను దర్శించుకుంటున్న భక్తులు



అమ్మవారికి పూజలు నిర్వహిస్తున్న భక్తులు

మొగల్తూరు: మండలంలోని ముత్యాలపల్లిలో ఉన్న శ్రీ బండి ముత్యాలమ్మ అమ్మవారిని దర్శించుకునేందుకు ఆదివారం భక్తులు భారీగా తరలివచ్చారు. వేకువజాము నుంచి చిరుజల్లులు పడుతున్నా అమ్మవారి దర్శనానికి వివిధ ప్రాంతాల నుంచి తరలివచ్చిన భక్తులతో ఆలయ ప్రాంగణం కిటకిటలాడింది. అనంతరం భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలుగుకుండా ఈఓ డి.రామకృష్ణంరాజు ఏర్పాట్లును పర్యవేక్షించారు.

మోళ్లపర్రులో..

మోళ్లపర్రు కనకదుర్గ బీచ్‌లో వేంచేసియున్న దశావతార సహిత మత్స్యనారాయణ స్వామి, అష్టలక్ష్మీ సమేత ఆదిలక్ష్మి అమ్మవార్ల ఆలయంలో ఆదివారం వేకువ జాము నుంచి వారాహి అమ్మవారికి పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ అర్చకులు ప్రవీణ్ కుమార్ ఆచార్యులు ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారి సన్నిధిలో నక్షత్ర ధోషాలు, కార్యసిద్ధి దుష్టగ్రహ నివారణకు పూజలు చేశారు. అనంతరం అమ్మవారికి నిర్వహించిన పంచామృతాభిషేకంలో గ్రామస్తులు నాగిడి రంగారావు, సత్తినేని సర్వేశ్వరరావు, మేకం రంగనాథ్, నేదునూరి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అధిక సంఖ్యలో భక్తులు వారాహి అమ్మవారిని దర్శించుకుని పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు.

విద్యాసామగ్రి కొనుగోలు సందడి



తణుకులో బ్యాగ్‌లు అమ్మే దుకాణం



తణుకులో కిక్కిరిసిన పుస్తకాల దుకాణం

- పుస్తకాలు, స్కూల్ బ్యాగ్స్ కొనుగోళ్లు
- రద్దీగా మారిన దుకాణాలు

తణుకు అర్బన్: విద్యాసంవత్సరం ప్రారంభం కావడంతో విద్యాసామగ్రి కొనుగోలు చేసేందుకు విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు ఉత్సాహం చూపిస్తున్నారు. పుస్తకాలు, స్కూల్ బ్యాగ్‌లు, షూస్ అమ్మకాలు చేసే దుకాణాలతో పాటు యూనిఫామ్ కోసం వస్త్ర దుకాణాలు కూడా రద్దీగా మారాయి. 2024–25 విద్యాసంవత్సరానికి గాను ఉపాధ్యాయులు చెప్పిన ప్రకారం టెక్ట్స్, నోటు పుస్తకాలు కొనుగోలుతో పాటు స్కూల్ బ్యాగ్‌లు కొనుగోలు చేసేందుకు విద్యార్థులు ఉత్సాహం చూపిస్తున్నారు. ఆదివారం కావడంతో విద్యార్థులు తమ తల్లిదండ్రులను తీసుకుని మార్కెట్‌కు రావడంతో సంబంధిత దుకాణాలన్నీ కిక్కిరిశాయి. తణుకు రాష్ట్రపతి రోడ్డు, వేల్పూరు రోడ్డు, ఉండ్రాజవరం రోడ్డు, పాతవూరు ప్రాంతాల్లో ఉన్న పుస్తక, స్కూల్ బ్యాగ్ దుకాణాల్లో సందడిగా మారింది.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఉచితం...

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యనభ్యసించే విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం ఉచితంగా టెక్ట్స్, నోటు పుస్తకాలు, యూనిఫామ్, స్కూల్ బ్యాగ్‌లు, షూస్ వంటి సామగ్రి గత ప్రభుత్వ హయాం నుంచి కూడా ఉచితమే కావడంతో ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు అధనంగా కొనుగోలు చేసే ఇబ్బంది రాలేదు. ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో సైతం వారి వద్దే పుస్తకాలు విక్రయాలు చేస్తున్నప్పటికీ కొందరు తల్లిదండ్రుల మాత్రం మార్కెట్‌లోనే పుస్తకాలు కొనుగోలు చేసేందుకు సిద్ధమయ్యారు.

విద్యతోనే ఉన్నత భవిష్యత్



వల్లూరులో ఉపాధ్యాయులను సన్మానిస్తున్న దృశ్యం

పెనుగొండ: విద్యార్థులకు విద్యతోనే మంచి భవిష్యత్ ఉంటుందని వల్లూరు గ్రామసర్పంచ్ నేలపూడి బేబీ రామ్మోహనరావు అన్నారు. వల్లూరులో మహిళా జూనియర్ కళాశాలలో ఆదివారం ఫ్రెషర్స్ డే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సభకు సర్పంచ్ బేబీ రామ్మోహనరావు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలోనే ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి మంచి మంచి ర్యాంకులతో ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహిస్తున్నారన్నారు. కార్పొరేట్ స్కూళ్లలో లక్షలు లక్షలు ఫీజులు కట్టి చదివినా చివరకు ఎటువంటి ఉద్యోగాలు లేక ఇంటి దగ్గరే ఖాళీగా ఉంటున్నారన్నారు. పాఠశాల హెచ్ఎం శ్రీధర నర్సింహ మాట్లాడుతూ తమ పాఠశాలలో చదివిన ముగ్గురు విద్యార్థులు ఎంసెట్‌లో మంచి ర్యాంకులు సాధించడంపై సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ ఆయా విద్యార్థులను, ఉపాధ్యాయులను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులను సర్పంచ్ బేబీ రామ్మోహనరావు, విద్యార్థులు ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భీమలాపురం సర్పంచ్ గుబ్బల మాధవరావు, పాఠశాల చైర్మన్ సుబ్బలక్ష్మి, వైస్ చైర్మన్ దొరబాబు, వైస్ ఎంపీపీ తాళం శ్రీనివాసరావు, ఎంపీటీసీ సభ్యుడు ఆరుమిల్లి సుబ్బారావు, ఉప సర్పంచ్ గెద్దాడ శ్రీనివాసరావు, స్కూల్ డెవలప్‌మెంట్ కమిటీ సభ్యులు నేలపూడి రామ్మోహనరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'గూడెం'లో 78.8 మి.మీ వర్షపాతం నమోదు

తాడేపల్లిగూడెం రూరల్: తాడేపల్లిగూడెం పట్టణ, రూరల్‌మండలంలో గడిచిన 24గంటల్లో 78.8 మిల్లీ మీటర్ల వర్షపాతం నమోదైందని తహసీల్దార్ మురళీకృష్ణ ఆదివారం తెలిపారు. పెంటపాడు మండలంలో 57.2 మిల్లీ మీటర్ల వర్షపాతం నమోదైందన్నారు.

చేనేత కార్మికులకు గుర్తింపు కార్డులు ఇవ్వాలి

పెనుమంట్ర: రాష్ట్రంలో చేనేత కార్మికులకు గుర్తింపుకార్డులు మంజూరు చేయాలని జాతీయ చేతి వృత్తుల ఐక్యవేదిక జిల్లా అధ్యక్షుడు సూర్యభాస్కరరావు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. పెనుమంట్ర మండలం మార్టేరులో ఆదివారం ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. తాను జిల్లాలో ప్రతినియోజకవర్గంలో పర్యటిస్తున్నానని, చేతి వృత్తులపై ఆధారపడి జీవిస్తున్న వారిని కలుసుకుని వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకుంటున్నానని చెప్పారు. ప్రభుత్వం నుంచి చేతి వృత్తిదారులకు రావాల్సిన రాయితీలు వచ్చేలా కృషి చేస్తానన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా చేనేత కులస్తులు అధికంగా ఉన్నారని, ప్రభుత్వం గుర్తించి చేనేత కార్మికులకు గుర్తింపు కార్డులు మంజూరు చేయాలన్నారు.

లేటెస్ట్ టెక్నాలజీ అధ్యయనం చేయాలి

భీమవరం: వేగంగా మారుతున్న లేటెస్ట్ టెక్నాలజీని ఇంజినీరింగ్ కళాశాల అధ్యాపకులు అధ్యయనం చేసి విద్యార్థులకు అందించాలని ప్రముఖ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటలిజెన్స్ నిపుణుడు ఉమా దేసు అన్నారు. భీమవరం ఎస్ ఆర్ కే ఆర్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఏఐఎంఎల్ విభాగం, సీఎస్సీ డిపార్ట్‌మెంట్ల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో వారం రోజులు పాటు జనరేటివ్ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ప్రాంప్ట్ ఇంజినీరింగ్ అనే అంశంపై వారం రోజులు పాటు జరిగిన వర్క్ షాప్ ఆదివారం ముగిసింది. వర్క్ షాప్‌నకు ఏఐఎంఎల్ హెడ్ డాక్టర్ జీఎస్‌ఎన్ శిరీష అధ్యక్షత వ్యవహరించారు. ఈ సందర్భంగా ఏఐ నిపుణులు ఉమా దేసు మాట్లాడుతూ గతంలో టెక్నాలజీ మార్కెట్లోకి వచ్చేసరికి చాలా టైం తీసుకునేదని ప్రస్తుతం ఎంతో వేగంగా టెక్నాలజీ అందుబాటులోకి వస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎం.జగపతి రాజు మాట్లాడుతూ ఇంజనీరింగ్ అధ్యాపకులు నిరంతరం నూతన టెక్నాలజీ వైపు దృష్టి కేంద్రీకరించాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ఉపాధ్యక్షుడు ఎస్వీ రంగరాజు ఏఐ నిపుణులు ఉమా దేసును ఘనంగా సత్కరించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కేవీ మురళీకృష్ణమరాజు, ట్రిపుల్ ఐటీ డెవలప్మెంట్ ఇంజనీర్ పి.భాస్కరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పౌష్టికాహారంతో ఆరోగ్యం

- పొంచి ఉన్న వ్యాధుల కాలం
- జాగ్రత్తలు పాటించకుంటే అంతే
- బలవర్ధమైన ఆహారంతో పాటు పరిశుభ్రత ముఖ్యం



పెంటపాడు: వర్షాకాలం ప్రారంభమైంది. ఈ సీజన్‌లో అంటు వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరైన జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే రోగాలబారిన పడకతప్పదు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రతి ఒక్కరూ రోగ నిరోధకశక్తి పెంచుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉంది. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం, సరైన ఆహార అలవాట్లు లేకపోవడం వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండడం వల్లే ఎక్కువ మంది వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో పరిసరాల పరిశుభ్రతతోపాటు పౌష్టికాహారం ఆవశ్యకతను ప్రజలకు వైద్యాధికారులు వివరిస్తున్నారు. వీలైనంతవరకు నిల్వ చేసిన ఆహారం, తీపి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. రడీమేడ్ ఆహారం, ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉన్న కూల్ డ్రింక్‌లు ఆహర పదార్థాలు తీసుకోకపోవడం ఉత్తమం.

రోజు వారి ఆహారం ఇలా...

ఉదయం 2 ఇడ్లీలు లేదా 60గ్రాములు గింజ ధాన్యాలు, 25గ్రాములు పప్పు ధాన్యాలు, 15మిల్లీ లీటర్ల పాడు తీసుకోవచ్చు. 11గంటల సమయంలో ఏదో ఒక పండు, నిమ్మరసం లేదా జామకాయను తీసుకోవాలి. ఇవేవీ అందుబాటులో లేకపోతే గ్లాసు పాలైనా తాగాలి. మధ్యాహ్న భోజనంలో 75గ్రాములు గింజ ధాన్యాలతో చిరుతిండి, కప్పుడు పాలు తాగాలి. రాత్రి భోజనంలో రెండు కప్పుల అన్నం లేదా చపాతి లేదా పుల్కా కూరగాయలతో కూడిన కూరను తీసుకోవాలి. ప్రతి రోజు 150మిల్లీ లీడర్ల పాలు తీసుకోవాలి. టీ, కాఫీ అవసర్లున్న వారు రోజులకు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాత్రమే తాగాలి

పప్పు ధాన్యాలు

ఆహారంలో పప్పులు, మినుములు, శనగలు, బాదంపప్పు వంటివి ఎదో ఒకటి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఎదో ఒక ఆకుకూర 100గ్రాములు ఉండేలా చూసుకోవాలి. జామి, ఉసిరి, నిమ్మ, ఎదో ఒకటి తప్పనసరిగా తీసుకోవాలి. రోజు ఉడికించిన గుడ్డు, వారంలో ఒకసారి చికెన్ లేదా మటన్ తీసుకోవాలి

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కోసం మిరియాలు అల్లం, వెల్లుల్లిబాగా ఉపయోగపడతాయి. వీటిని అవసరం మేరకు వేడి పాటు, వేడి నీరు, టీలో కలుపుకొని తాగితే ఉపశమనం కలుగుతోంది.

ఆహారపు అలవాట్లు

ప్రతి పూట భోజనాకి ముందు తర్వాత సబ్బుతో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి. పరిశుభ్రమైన ఆహారం తీసుకుంటే వ్యాధులు ధరిచేరవు. ఆహారాన్ని ఒకేసారి కాకుండా కొంచెం, కొంచెం ప్రతి మూడు గంటలకు ఒకసారి తీసుకోవడం ఉత్తమం. రోజు తినే ఆహారంలో తాజా ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. పసుపు, నారింజ రంగులో ఉండే పండ్లు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నయం చేస్తాయి. తాజాగా ఉండే పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లను జ్యూస్ రూపంలో తీసుకోవచ్చును.

మంచి ఆహారంతోనే ఆరోగ్యం



ఆహారంలో పల్లీలు, మినుములు, శనగలు, బాదం, పప్పు ధాన్యాలు వంటి ఏదో ఒకటి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఏదైనా బాగా ఉడికించిన ఆహారం తీసుకోవాలి. విటమిన్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాం.

– డాక్టర్ తోట రాజేష్, పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి పెంటపాడు